

生活百科

# 几块钱包邮的耳机会伤听力吗?

## 便宜的耳机会漏电伤耳朵?

首先这里要区分一下,耳机的价格便宜可能是商家的促销行为,当然也有可能是店铺销售质量不达标的耳机。那作为消费者我们要怎么区分呢?其实非常简单,只要看寄来的耳机包装盒上或者是包装盒内是不是有“质量检验合格证”就可以了。

根据国家2000年7月发布的《中华人民共和国产品质量法》第二十七条,所有的产品或者其包装上,都应该有产品质量检验合格证明。

无论网店销售的耳机有多么便宜,也是必须要有产品质量检验合格证的。如果没有合格证,那这样的商品很可能不是正规厂家生产的。如果真的买到,也是建议不要使用,以免出现漏电情况。假如买到了这样的产品,消费者可以直接拨打12315或者在12315的官网维权。只要买到的耳机有产品质量检验合格证,通常情况下是可以放心使用的。当然了,对于9块9包邮的耳机,音质方面大家就不要有太高的期望啦。

不过有些人可能会发现,即便是质量合格的耳机,在使用过程中也可能会有微弱的“电耳朵”感。这种“电耳朵”可能并不是因为耳机漏电,而是耳机在跟衣服、头发摩擦之后产生的静电。

比如在苹果官网上也有专门对耳机静电的提醒,对于这种轻微的“电耳朵”现象,不用太过担心,而且一般在耳机上加一个海绵套就可以解决一部分静电问题。而相比于耳机静电,听音乐的时候,耳机音量过大更有可能损伤听力。这样的损伤往往比较隐蔽,且不可逆。

## 音量与听力损伤是怎么回事?

要了解过大的音量是怎样损伤耳朵的,我们要先了解一下耳朵的结构。声波在传递到我们的耳朵内部后,耳蜗里一种叫做“毛细胞”的结构能够感受到这些振动,并且能够把这些振动转化成神经信号传递给大脑,大脑经过处理,我们就听见了声音。

在很多购物软件上,一搜“耳机”,你可能会搜出价格千差万别的耳机,有几百几千元的,也有9块9包邮的。那几块钱包邮的耳机真的能用吗?用这样的耳机会不会漏电?到底伤不伤耳朵呢?下面我们就来说一说耳机和听力的关系。

但这些毛细胞比较脆弱,如果振动太强,毛细胞可能会受损。而假如响声特别大,或者长时间暴露在吵闹的噪声中,毛细胞可能会永久受损、死亡。毛细胞还有一个特点,它们死亡之后是不可再生的。也就是说,毛细胞死亡造成的听力损伤是不可逆的。

而相比之下,负责感受高频声音的毛细胞更容易受损伤,所以人们一般会首先失去对高频声音的听力。比如微波炉、电磁炉工作时产生的非常尖锐的“滋滋”声,或者老式晶体管电视机、显示器开机时候发出的“滋滋”声。

但这些声音对日常生活几乎是没有什么影响的,所以在听力损伤的初期,人们往往很难察觉到,也就更难意识到自己的用耳习惯不健康了。

## 多大的声音会伤耳朵?

那究竟多大的声音会损伤听力呢?这要综合考虑音量以及暴露在这个音量下的时间。世界卫生组织给了一个不同音量下的安全听力时间。比如,我们平时正常对话的音量大概是60分贝。只要不超过这个音量,每周的安全听力时间是无限的,也就是不会损伤我们的听力。

在坐公交地铁的时候,车内的噪声大约在85分贝,每周的暴露时间小于12.5小时,平均到每天,大概是每天1小时40分钟。

但要注意,在上地铁或者公交车之后,你可能会不自觉地开大音量。这是因为如果想让自己更清晰地听清耳机里的声音,耳机里的声音要比背景噪音的音量更高才行。

具体调高多少因人而异。我们可以参考2016年发表在《实验医学与生物学进



展》上的一项研究,当人说话声的音量比背景噪音高出6分贝以上的时候,人们才能更清晰地理解语义。所以假如想在背景噪声是85分贝的公交车上跟别人语音聊天,或者是想要听清楚音乐里的细节,我们很容易就把音量调到90分贝,甚至是95分贝以上。

## 如何保护好我们的耳朵?

那根据前面所说的,想要保护听力其实非常简单,只要在听音乐或者打电话的时候,注意控制耳机的音量就可以了。

但问题来了,我们要怎么知道自己听音乐的音量是多少?其实,在很多手机里都会自带听力保护的功能。当音量调节过大的时候,会自动弹出提示。

如果手机中没有这样的功能,也可以参考世界卫生组织的“60-60-60原则”,即

“音量不要超过最大音量的60%,单次使用耳机时长不要超过60分钟,周围的音量最好不要超过60分贝”。

如果想在通勤时候享受属于自己的音乐时间,也可以考虑使用主动降噪耳机。大部分耳塞式耳机和入耳式耳机都属于被动降噪耳机,也就是通过耳机塞在耳朵里这个方式阻隔外界噪声,但这样的阻隔效果是比较有限的。

而主动降噪是耳机主动发出跟声波相反方向的声波,降低周围环境噪声,这种耳机的降噪效果往往比较好,能够让你用更低的音量听清音乐。当然了,主动降噪耳机的缺点也很明显,就是偏贵,而且在使用主动降噪耳机的时候一定要分场合,在路上行走或者是骑车的时候,尽量不要使用主动降噪耳机,否则可能会听不清周围汽车的喇叭声,进而发生危险。 据光明网

健康直通车

# 维D补充剂不能预防儿童骨折

一个国际团队联合在儿童中开展了迄今最大的维生素D补充剂随机对照试验。研究结果显示,维生素D补充剂并不能增加维生素D缺乏症儿童的骨骼强度或预防骨折。这一最新发现挑战了人们此前普遍认为的维生素D有助骨骼健康的看法。

大约1/3的儿童18岁前至少会骨折一次,这是一个重大的全球健康问题,儿童骨折可能导致终身残疾和生活质量低下。近年来,人们对维生素D在促进骨矿化中的作用、维生素D补充剂提高骨强度的潜力越来越感兴趣,但旨在测试维生素D补充剂能否预防儿童骨折的临床试验此前尚未开展。

来自玛丽女王大学、哈佛大学以及蒙古国的科学家合作开展了一项临床试验,以确定补充维生素D是否会降低儿童骨折风险或增加骨骼强度。

在3年时间内,居住在蒙古国的8851名6-13岁的儿童每周口服一定剂量的维生素D补充剂。95.5%的参与者实验之初存在维生素D缺乏症。研究结果显示,补充剂在将这些儿童的维生素D水平提高到正常范围方面非常有效。但对1438名参与者使用定量超声测量后,研究团队发现,维生素D补充剂对儿童的骨折风险或骨强度没有影响。 据科技日报

# 内外兼治 预防加调理 齐草堂皮肤病研究所有效解决皮肤问题

皮肤出现问题,痒在表皮,根在内毒。因而,要想有效解决烦人的皮肤问题,消除痒不止带来的痛苦,就必须遵循“循经拔毒·脱毒内出”的原则,从清血毒、排血毒着手,循着人体双脉即血脉和经脉,把分散潜藏于体内深层的风寒暑湿燥火虫七类毒素一网打尽,由内向外全部脱出,让皮肤不再忍受痒不止的煎熬。齐草堂皮肤研究所建议患者内外兼治,预防加调理解决皮肤问题。

## 皮肤过敏的预防

首先,参加户外活动的时候,如果对阳光比较敏感,需要涂抹防晒霜。空气中有灰尘的时候,一定要注意佩戴口罩;同时,应减少外出时间,减少皮肤直接暴露在空气中的时间。

其次,虽说冬末春初皮肤容易干燥,但是还有部分人汗腺比较发达,在运动过后或者室温太高的情况下,容易大量出汗,所以要注意保持皮肤的清洁,适当增减衣物。还要注意在身体出汗、毛孔张开的时候,不要立即脱衣和吹冷风。气温较低时,低气温和凉风容易刺激皮肤,让毛孔紧闭、血管紧缩,出现“风疙瘩”。同时,洗澡不可过勤,以免破坏皮肤表层的保护膜。皮肤缺乏油脂会越来越干,容易过敏。

最后,饮食上要注意清淡,多食用果蔬,避免食用已经知道的容易引起过敏的食物,刺激性食物也要少吃。

## 皮肤过敏的调养与护理

齐草堂皮肤病研究所多年以来在多种皮肤问题的调养方面取得突破性的成果,在清血、止痒、皮肤过敏纯中药制剂方面获得多项国家认证,其产品绝不含激素,特色调理在全国各地都有着较高的知名度。

这里提醒患者,内服产品一定要注意按时服用,而且饮食不要太过油腻,以免影响效果。外用产品要在清洁皮肤后再涂抹。用产品期间如果出现不适要及时沟通。在调理的过程中,随着皮肤症状的减轻,可以多次调整产品搭配。千万不要私自滥用止痒产品,以免造成更严重的红肿与不适。在护理方面,皮肤痒痒时不要过度抓挠,可以做一一些其他的事情去分散注意力。每天用干净的纯棉毛巾清洁面部或不适部位,保证其干净整洁。

齐草堂药浴开创了“草本浴包+矿物质能量粉”治疗皮肤病的先河,通过疏通经络打通全身血脉和微循环,通过发汗排除体内毒素,协调脏腑、活化细胞、增强免疫力。 全媒体记者 李红岩

营养识堂

# 春三月养生 试试这些汤方

## 一、健脾消食瘦肉汤

【材料】陈皮10克、炒麦芽15克、鸡内金10克、炒山楂10克、瘦肉50克、生姜2片、红枣1个。

【做法】将陈皮、炒麦芽、鸡内金、炒山楂洗净备用;瘦肉洗净,过开水焯掉血水,捞出切成块状;将陈皮、炒麦芽、鸡内金、炒山楂、生姜、红枣(去核)、瘦肉一同入锅,放入清水2000毫升,大火烧开,小火煮30分钟;出锅前加入少量盐调味即可。

【功效】健脾开胃、化食消积。

【适用人群】脾虚积滞,饮食不规律导致的纳差、口气重、口臭、腹胀、腹膨、嗝气酸臭、便秘、乏力、精神差、舌苔白厚腻等人群。

## 二、解酒护肝茶

【材料】葛花10克、葛根10克、枳椇子10克、覆盆子10克、菊花5克。

【做法】将材料洗净,加水1000毫升,大火烧开,文火煎煮15分钟,去渣,当茶饮。

春三月如何养生才能事半功倍?专家指出,春天为阳气生发、推陈出新的季节,人体应顺应四时,活动气血,生发阳气。人们应畅怀情志,调整作息,保证充足休息,除去工作的疲惫。这里推荐几款食疗汤方。

【功效】祛湿清热、行气醒脾解酒。

【适用人群】适用于饮酒过度导致的头痛头晕、口燥咽干、嗝气吞酸、纳呆食少、恶心呕吐、小便短涩、苔腻脉滑等症。

## 三、熬夜保健茶

【材料】西洋参片5克、黄精5克、麦冬5克、绿茶少许。

【做法】将上述材料加水1000毫升,大火烧开后,改为小火煎煮半小时即可,当茶饮,每日1次。

【功效】益气、滋阴、补肾、理气。

【适用人群】适用于熬夜后出现乏力、

精神差、口干、咽干、腹胀、纳差者服用。

## 四、祛湿减肥茶

【材料】荷叶20克、玉米须30克、陈皮、决明子、炒山楂各10克。

【做法】上述材料加水1500毫升,煎煮10分钟代茶饮,每日1次。

【功效】理气祛湿、减肥瘦身。

【适用人群】适用于饮食不知节制,肥胖、甘厚味较多,活动减少引起的肥胖、倦怠乏力、纳差、腹胀、便秘、呃逆、嗝气、舌苔白厚腻等症者。

## 五、安神助眠汤



【材料】猪心一个,酸枣仁20克,茯神20克,百合10克,大枣25克,味精、食盐适量。

【做法】猪心剖开、洗净、切片,大枣洗净去核,酸枣仁洗净打碎。上述材料一同入砂锅,加2000毫升水,大火烧沸,小火慢炖1小时,至枣、猪心熟烂,加入少许食盐即成。

【功效】补心、安神、助眠。

【适用人群】适用于熬夜、晚睡等引起的失眠、早醒、易醒、多梦、神疲乏力、心烦易怒、心悸胸闷、记忆减退、面色不华等。 据广州日报(本版配图来自网络)

# 中唐臻选 各款礼品的集合店

汇聚各地特色产品的生活馆,员工福利、礼品团购的优选店

走亲访友带什么?  
孝敬长辈送什么?  
节日来临,员工福利发什么?

来,来,来,中唐臻选帮你一站式解决这些困扰,优选全国各地的商务礼品、滋补礼品、茶酒礼品、纪念礼品、促销礼品等特色礼品的集合店,涵盖油米酱醋酒、参茸鲍菇茶。选伴手礼,就到中唐臻选。

走亲访友、孝敬长辈、团拜年会……选伴手礼到中唐臻选

地址:义乌江东路33号义乌市融媒体中心一楼西大门

服务热线:8557 8999